

Spis treści

TRENING WYGRYWANIA w oceanie dobrostanu	15
---	----

Dzień 1

Sprawdź siebie. Określ, na jakim etapie teraz jesteś. Każdy dzień jest Twoją szansą	23
---	----

Dzień 2

Twoje pomysły i ich wykonanie	42
-------------------------------	----

Dzień 3

Twoja pewność siebie i samoocena	53
----------------------------------	----

Dzień 4

Wiara w sukces i optymizm	61
---------------------------	----

Dzień 5

Cele i skupienie na nich	71
--------------------------	----

Dzień 6

Wytrwałość	78
------------	----

Dzień 7

Powtórka. Wygrani to ci, którzy przegrywali najwięcej razy	87
--	----

Dzień 8

Motywacja wewnętrzna	93
----------------------	----

Dzień 9

MECZ – pozytywne myślenie i wiara w powodzenie	100
--	-----

Dzień 10	
Ambicja _____	108
Dzień 11	
Charyzma i zapał _____	118
Dzień 12	
Długodystansowe podejście _____	125
Dzień 13	
Energia własna, relacje, przedsiębiorczość i stres... _____	133
Dzień 14	
Powtórka _____	143
Dzień 15	
Ryzyka wygrywania: bycie na szczycie _____	151
Dzień 16	
ZAWODY – skuteczność w działaniu _____	161
Dzień 17	
Gotowość na sukces i odwaga _____	169
Dzień 18	
Twoja SuperPamięć _____	178
Dzień 19	
Koncentracja, skupienie i uważność _____	186
Dzień 20	
Twój język sukcesu _____	194
Dzień 21	
Podsumowanie i śmietnik _____	201
Dzień 22	
Dobrostan – satysfakcjonujące relacje _____	208

Dzień 23

Mistrzostwa – dobrostan – sen, relaks, uważność,
odpoczynek _____ **220**

Dzień 24

Mentalność zwycięzcy _____ **228**

Dzień 25

Twoja wygrana firma. Twoja wygrana kariera _____ **235**

Dzień 26

Twoje wygrane życie, planowanie, wdzięczność _____ **239**

Dzień 27

Dobrostan – adaptowanie się do zmian _____ **248**

Dzień 28

Dobrostan – TWÓJ PLAN WYGRYWANIA i spontaniczność
(improwizacja) _____ **260**

Dzień 29

Dobrostan – bycie *fair* i wybaczenie sobie i innym _____ **268**

Dzień 30

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE masz tylko to, co tu i teraz _____ **276**

Dzień 31

Sprawdź siebie. Określ, na jakim etapie teraz jesteś _____ **283**

Dzień 32

Tylko dla KOBIEC _____ **291**

PODSUMOWANIE treningu wygrywania _____ **295**

DYPLOM _____ **298**

Bibliografia _____ **299**